



CYCLES PREVISIONNELS DE TRAVAIL – CATEGORIE U9

CYCLE 1 (Septembre – Vacances Toussaint)

| Mon équipe possède le ballon : OFFENSIF | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Phase de jeu : CONSERVER-PROGRESSER | | | | |
| Règles d'actions | | | TECHNIQUE Moyens d'actions | ATHLETIQUE |
| TACTIQUE | Porteur | Non porteur | | |
| Occuper l'espace en largeur et profondeur | Voir avant de recevoir Prendre et donner en mouvement Être orienter | Être vu Se rendre disponible S'éloigner de l'adversaire (avoir le temps de recevoir) Notion d'intervalles | Les passes courtes Les prises de balles et enchaînements Les conduites et enchaînements | Psychomotricité Vivacité/Réactivité |

CYCLE 2 (Vacances Toussaint – Vacances Noël)

| Mon équipe ne possède pas le ballon : DEFENSIF | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Phase de jeu : S'OPPOSER A LA PROGRESSION | | | | |
| Règles d'actions | | | TECHNIQUE Moyens d'actions | ATHLETIQUE |
| TACTIQUE | Actions défensives sur les joueurs adverses | | | |
| Se replacer sur l'axe ballon-but Défendre en permanence l'axe ballon-but | Cadrer pendant le temps de passe pour : <ul style="list-style-type: none"> - Interdire la prise de vitesse - Réduire la prise d'information - Orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct Couvrir et fermer les angles de passes Toujours se placer entre le ballon et la cage et défendre l'axe du terrain | | Les techniques défensives <ul style="list-style-type: none"> - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1 | Psychomotricité Vivacité/Réactivité |

CYCLE 3 (Vacances Noël – Vacances hiver)

| Mon équipe possède le ballon : OFFENSIF | | | | |
|--|---|---|--|--|
| Phase de jeu : DÉSÉQUILIBRER-FINIR | | | | |
| Règles d'actions | | | TECHNIQUE Moyens d'actions | ATHLETIQUE |
| TACTIQUE | Porteur | Non porteur | | |
| Marquer | Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer | Accentuer l'incertitude de la défense Se placer pour conduire l'action Anticiper le tir | Les tirs Les dribbles et enchaînements Utilisation du corps pour protéger son ballon | Psychomotricité Vivacité/Réactivité |

CYCLE 4 (Vacances hiver – Vacances Pâques)

| Mon équipe ne possède pas le ballon : DEFENSIF | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Phase de jeu : S'OPPOSER POUR PROTÉGER SON BUT | | | | |
| Règles d'actions | | | TECHNIQUE Moyens d'actions | ATHLETIQUE |
| TACTIQUE | Actions défensives sur les joueurs adverses | | | |
| Reformer le bloc équipe | Recréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs) | | Les techniques défensives <ul style="list-style-type: none"> - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1 | Psychomotricité Vivacité/Réactivité |

CYCLE 5 (Vacances Pâques – Fin mai)

| Mon équipe est en phase de TRANSITION | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Phase de jeu : TRANSITION OFFENSIVE-DEFENSIVE / TRANSITION DEFENSIVE-OFFENSIVE | | | | |
| Règles d'actions | | | TECHNIQUE Moyens d'actions | ATHLETIQUE |
| TACTIQUE | Porteur | Non porteur | | |
| Améliorer la phase de transition DEF/OFF | Changer de statut de défenseur à attaquant Sécuriser la possession | Changement de rythme de jeu Être vu Explosion collective Anticiper la récupération | Les remises et déviations | Psychomotricité Vivacité/Réactivité |
| Améliorer la phase de transition DEF/OFF | Actions défensives sur les joueurs adverses | | Les techniques défensives - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1 | Psychomotricité Vivacité/Réactivité |
| | Changer de statut d'attaquant à défenseur Récupération collective Anticiper la perte | | | |